DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK X WARSZAWA, LUTY 1934 ROKU Nr. 2

SPRAWOZDANIE

NACZELNIKA ZWIĄZKU z CZYNNOŚCI DZIELNIC w r. 1933

na podstawie raportów naczelnictw dzielnicowych

I. ZLOTY:

a) Zloty dzielnicowe:

Dwie dzielnice urządziły zloty, a mianowicie:

1. — we Lwowie, w dniach 17 i 18 czerwca r. ub., ku uczczeniu 250-rocznicy odsieczy Wiednia. Udział wzięło 3.375 druhów, 1.184 druhen, 65 młodzieży męskiej, 72 młodzieży żeńskiej, gości 1.201 druhów i 254 druhen, razem: 1.151 osób. Ćwiczyło: 1.002 druhów, 840 druhen, 65 młodzieży męskiej, 72 młodzieży żeńskiej, gości: 293 druhów i 46 druhen, razem 2.318 osób.

2. — w Toruniu, dnia 13 sierpnia r. ub., z okazji 700-lecia m. Torunia pod hasłem „Czołem grodowi Kopernika, ostoi polskości". Udział wzięło 825 druhów, 246 druhen, gości (z innych dzielnic) 83 druhów i 30 druhen, razem 1.184 osoby. Ćwiczyło: 452 druhów, 246 druhen, 66 młodzieży męskiej, razem 764 osoby.

b) Zloty okręgowe:

Ogółem urządziły zloty 42 okręgi. Udział w tych zlotach wzięło 11.023 druhów i 3.495 druhen. Ćwiczyło ogółem 4.793 druhów, 1.841 druhen i 1.857 młodzieży.

W poszczególnych dzielnicach sprawa zlotów okręgowych przedstawia się następująco:

	Ilość okręgów	Udział brało druhów	Udział brało druhen	Ćwiczyło druhów	Ćwiczyło druhen	Ćwiczyło młodzieży
krakowska	3	752	126	228	104	60
małopolska	6	1.361	836	477	346	44
mazowiecka	2	519	315	233	183	48
pomorska	6	929	309	481	174	110
śląska	9	2.266	647	1.000	273	678
wielkopolska	16	5.196	1.262	2.374	761	917
Razem:	42	11.023	3.495	4.793	1.841	1.857

Ogółem we wszystkich tegorocznych zlotach wzięło udział 21.716 osób, z tego ćwiczyło 11.573 osób, czyli przeszło połowa uczestników zlotów.

II. ZAWODY:

a) Zawody dzielnicowe:

Dzielnica	gimnast. dhów—dhen	lekko-atlet. dhów—dhen	w grach dhów—dhen	strzelec. dhów—dhen	pływ. dhów—dhen	narc. dhów—dhen	kolar. dhów—dhen
krakowska	31—24	24—20	18—10	27— 2	—	-	—
małopolska	1—	58—24	11— 6	21—18	11— 6	32— 3	—
mazowiecka	—	—	—	—	—	—	
pomorska	12—	126—22	—	—	58—26	—	—
śląska	28—26	66—24	28— 6	48—	18— 2	15— 4	—
wielkopolska	52—18	51—23	12— 6	16— 9	11— 4	—	9
Razem:	124—62	325—113	69—28	112—29	98—37	47— 7	9

b) Zawody okręgowe:

Zawody urządziło 40 okręgów z udziałem gółem 2.378 druhów i 661 druhen, a mianowicie:

Dzielnica	Ilość okręgów	Udział dhów	Udział dhen
krakowska	3	60	38
małopolska	8	181	64
mazowiecka	3	253	93
pomorska	8	879	199
śląska	8	599	110
wielkopolska	10	406	157
Razem:	40	2.378	661

a) Kursy dzielnicowe:

W roku sprawozdawczym odbyły się 4 kursy dzielnicowe w dzielnicach:

śląskiej: kurs 2-tygodniowy męski z udziałem . . . . . . 34 dhów
" kurs 2-tygodniowy żeński z udziałem . . . . . 18 dhen
" kurs 5-dniowy żeński z udziałem . . . . 26 "
wielkopolskiej: kurs 2-tygodniowy żeński z udziałem . . . 34 "
Razem: 4 kursy, 1 męski i 3 żeńskie z udziałem . . . . 112 osób, w tem 34 druhów i 78 druhen

b) Kursy okręgowe:

Dzielnica	Ilość okręgów, które urządziły kurs	Ilość dni	Ilość uczestników dhów	Ilość uczestników dhen
krakowska	2	5	14	10
		8	17	—
małopolska	4	5	15	5
		5	28	11
		4	10	5
		5	11	8
mazowiecka	1	7	38	15
pomorska	1	2	24	—
śląska	2 (dochodzące przez 7 mies.)		19	10
Razem	10 okręgów		176	64

IV. Państwowa Odznaka Sportowa:

Dzielnica	druhów	druhen	razem
wielkopolska	2.433	567	3.000
pomorska	936	240	1.176
małopolska	772	365	1.137
krakowska	568	201	769
mazowiecka			740
śląska	485	69	554
Razem:			7.376

FR. KAPAŁKA, naczelnik Związku.

STOPNIOWA OCENA DOWOLNYCH SKOKÓW MIESZANYCH NA KONIU WZDŁUŻ NA MIĘDZYNARODOWYCH ZAWODACH GIMNASTYCZNYCH W BUDAPESZCIE.

Na koniu wyznaczone będą trzy pola: grzbiet, siodło i kark, szerokim pasem do 25 cm. Każde pole znowuż — trzema 10 cm. pręgami.

Oceniać się będzie dochwyt w granicach pola, styl i właściwy skok.

Zależnie od oparcia rąk na danem polu, t. zn. czem bliżej pasa granicznego, zmniejsza się ocenę za skok o jeden punkt.

Dochwyt na kark:

1. Przeskok rozkroczny	7 p.
2. Przeskok kuczny	7,5 „
3. Przeskok klęczny	8 „
4. Przeskok nożycowy z ¼ obrotem	8,5 „
5. Przeskok nożycowy z ½ obrotem	9 „
6. Przerzut	10 „
7. Przeskok lotny	10 „

Dochwyt na siodło:

1. Odwrotka w prawo (w lewo)	8 p.
2. Stanie na rękach, ¼ obr., dochwyt na kark i przerzut w bok	9,5 „

Dochwyt na grzbiet:

1. Przeskok rozkroczny	8,5 p.
2. Przeskok kuczny	8,5 „
3. Przeskok nożycowy z ¼ obrotem	9 „
4. Przeskok nożycowy z ½ obrotem, ramiona w bok	9,5 „
5. Przeskok klęczny, ramiona w bok	9,5 „
6. Przeskok chyłkiem	10 „

JAN FAZANOWICZ.

ĆWICZENIA WSTĘPNE

PRZYGOTOWUJĄCE DO ĆWICZEŃ ZLOTOWYCH

Jednym z najważniejszych momentów zlotów sokolich jest pokaz masowych ćwiczeń wolnych. Pokaz ten wykazuje z jednej strony metodę sokolej pracy gimnastyczno-wychowawczej, a z drugiej — poziom wyćwiczenia i wpływ pracy sokolej na masy.

Jeżeli więc społeczeństwu sokolemu zależy na tem, aby wielki nasz zlot wypadł jak najlepiej, należy dołożyć wszelkich starań, by pokazy masowych ćwiczeń wolnych osiągnęły jak najwyższy poziom. Musimy wykazać, że praca nasza jest celowa, że opiera się o nowe zdobycze naukowe, i że ćwiczenia masowe dostosowane są do obecnych wymagań i warunków, tak pod względem fizjologji, higjeny i mechaniki ruchu, jak i pod względem metodycznego przygotowania ćwiczących.

Aby się z powyższego zadania wywiązać, należy przed przystąpieniem do nauki ćwiczeń zlotowych, przygotować ćwiczących przez systematyczne przerabianie z nimi ćwiczeń wstępnych. Zazwyczaj naczelnicy nie zadają sobie trudu, by ułożyć ćwiczenia wstępne na postawie

otrzymanych ćwiczeń zlotowych i stopniowo zaznajamiać ćwiczących z nowemi ruchami, a przystępują natomiast bezpośrednio do nauki ćwiczeń zlotowych, które z konieczności są ćwiczeniami złożonemi i wobec tego dla nieprzygotowanych, a zwłaszcza dla początkujących, wydają się za trudne.

Chcąc ułatwić naczelnikom zadanie, podaję poniżej zasób ćwiczeń, z których ułożone są ćwiczenia zlotowe, oraz przykłady ćwiczeń wstępnych i wskazówki, jak zabrać się do nauki ćwiczeń zlotowych.

1. Ćwiczenia ramion.

1. Z podstawy zasadniczej lub rozkrocznej: Wymach ramion w bok.
2. Wymach ramion w przód.
3. Wymach ramion w tył i w przód.
4. Wymach ramion w tył i w górę łukiem przednim.
5. Wymach ramion w przód i w bok łukiem dolnym.
6. Wymach ramion w tył i w górę łukiem przednim i w dół i w przód łukiem bocznym.
7. Wymach ramion w tył i w górę i w przód łukiem okrężnym w tył.
8. Wymach ramion w górę łukiem bocznym z uderzeniem w dłoń nad głową i w dół z uderzeniem o uda.
9. Wymach ramion w górę i w bok łukiem okrężnym do wewnątrz i w dół z uderzeniem o uda.
10. Ze skrzyżowania przed sobą wymach ramion w górę nazewnątrz.
11. Ramiona skurcz i rzuć w górę i w dół.
12. Ramiona skurcz, rzuć w górę i przenieś w dół łukiem bocznym.
13. Lewe ramię w przód, prawe w tył — wymachy ramion w przód i w tył naprzemian.
14. Lewe ramię w górę, prawe w tył — wymachy ramion w górę i w tył naprzemian.
15. Lewe ramię w przód, prawe w bok — wymachy ramion w przód i w bok naprzemian.
16. Ramiona w bok, rytmiczne odrzuty ramion w tył.
17. Ramiona w górę, rytmiczne odrzuty ramion w tył.
18. Wymach ramion w przód i łukiem dolnym: prawe ramię w górę nazewnątrz, lewe w dół nazewnątrz. Ramiona w dół, poczem wymach ramion w przód i łukiem dolnym: lewe ramię w górę nazewnątrz, prawe w dół nazewnątrz.
19. Ramiona skurcz i rzuć: prawe ramię w przód w górę nazewnątrz, lewe w tył nazewnątrz, oraz lewe w przód w górę nazewnątrz, prawe w tył nazewnątrz.
20. Ramiona powoli łukiem stycznym w górę — ciągiem wzdłuż tułowia — i powoli łukiem bocznym w dół.

2. Ćwiczenia nóg.

1. Ćwierć obrotu w lewo i dostawienie nogi, ćwierćobrotu w prawo.
2. Półobrotu w lewo.
3. Rozkrok w lewo, rozkrok w prawo.
4. Rozkrok lewą na palce, rozkrok prawą.
5. W post. rozkrocznej: ćwierćobrotu w lewo na piętach, ćwierćobrotu w prawo.
6. Wykrok lewą, wykrok prawą.

7. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach.
8. Rozkrok w lewo, przystaw prawą nogę, postawa na palcach, rozkrok w prawo, przystaw lewą nogę, postawa na palcach.
9. Przysiad podparty.
10. Przysiad podparty: rozkrok w lewo, rozkrok w prawo.
11. Podpór klęczny z przysiadu podpartego.
12. Siad klęczny z podporu klęcznego.
13. Wymach lewonóż w przód z półobrotem w prawo, wymach prawonóż w przód z półobrotem w lewo.
14. Przysiad powoli i powoli powstań.
15. Przysiad szybko.
16. Unik lewą, unik prawą.
17. Wypad w przód na lewo, wypad w przód na prawo.
18. Z postawy rozkrocznej: Przysiad podparty na lewej nodze, przysiad podparty na prawej.
19. Ćwierćobrotu w lewo, klęk na prawem kolanie, ćwierćobrotu w prawo klęk na lewem kolanie.

3. Ćwiczenia ramion i nóg łącznie.

1. Wymachy ramion w przód i w bok łukiem dolnym z ćwierćobrotem w lewo i w prawo.
2. Wymachy ramion w przód i w bok łukiem dolnym i chód wprzód.
3. Prawe ramię w przód, lewe w tył, wymachy ramion w przód i w tył naprzemian i chód w przód.
4. Prawe ramię w górę, lewe w tył, wymachy ramion w górę i w tył naprzemian i chód w przód.
5. Wymachy ramion w przód i w bok łukiem dolnym i chód dostawny w bok.
6. Z przysiadu podpartego: wymachy ramion w bok.
7. Unik lewą, wymach ramion w bok, unik prawą.
8. Wypad w przód nazewnątrz w lewo, lewe ramię w górę nazewnątrz, prawe w dół nazewnątrz. Wypad w przód nazewnątrz w prawo, prawe ramię w górę nazewnątrz, lewe w dół nazewnątrz.
9. Powoli przysiad, ramiona w bok i powoli powstań, ramiona w dół.
10. W przysiadzie: ramiona w bok i w dół.
11. Z podstawy ramion w bok: przysiad, ramiona w dół. powstań, ramiona w bok.
12. Rozkrok w lewo, lewe ramię w górę nazewnątrz, prawe w dół nazewnątrz. Rozkrok w prawo, prawe ramię w górę nazewnątrz, lewe w dół nazewnątrz.
13. Wyskok w górę z wymachem ramion w górę.
14. W postawie rozkrocznej: Wymachy ramion w przód i w bok łukiem dolnym z ćwierćobrotem w lewo do klęku na prawem kolanie i ćwierćobrotem w prawo do klęku na lewem kolanie.

4. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.

1. W podstawie rozkrocznej: Rytmiczne skłony w dół, ręce dotykają ziemi.

2. Rytmiczne skłony w dół, ręce dotykają ziemi na „raz" przed, a na „dwa" — za sobą.
3. Z rękami na biodrach, powoli skłon w przód i powoli wyprost tułowia.
4. Z podstawy zasadniczej: Rytmiczne skłony w dół rzutem, ręce dotykają ziemi i przysiad podparty naprzemian.
5. Przysiad podparty i rytmiczne wymachy ramion w bok.
6. W klęku jednonóż, ramiona w górę i rytmiczne odrzuty ramion w tył.
7. Z wymachem jednonóż w przód, półobrotu w lewo do podporu leżąc przodem jednonóż.
8. Z przysiadu podpartego wyrzut nóg w tył do podporu leżąc przodem o ramionach prostych.
9. Podpór leżąc przodem o ramionach ugiętych.
10. Z podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych, powoli wyprost ramion.
11. Podpór klęczny i rytmiczne skłony w dół z odchyleniem tułowia w tył do siadu na pięty.
12. Siad klęczny i powoli skłony w dół ze splotem rąk za sobą.
13. Waga stojąc na lewej nodze, pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych, waga stojąc na prawej, pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych.
14. Skłon w dół z wymachem ramion w tył i wyprost z wymachem ramion w przód.
15. Podpór zwieszony z pomocą współćwiczącego.
16. Wznoszenie nóg wtył z podporu zwieszonego.

5. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej i poziomej.

1. Z podstawy rozkrocznej: Rytmiczne skłony w bok, w lewo i prawo naprzemian.
2. Rytmiczne skłony w bok w prawo w klęku rozkrocznym w prawo, rytmiczne skłony w bok w lewo w klęku rozkrocznym w lewo.
3. Powoli skłon w lewo w bok w klęku rozkrocznym w prawo, powoli skłon w prawo w bok w klęku rozkrocznym w lewo.
4. Podpór klęczny leżąc bokiem w lewo, podpór klęczny leżąc bokiem w prawo.
5. Skręt tułowia w lewo z wymachem lewego ramienia w górę nazewnątrz, skręt tułowia w prawo z wymachem prawego ramienia w górę nazewnątrz.
6. W podporze klęcznym, skręt tułowia w lewo z wymachem lewego ramienia w bok, skręt w prawo z wymachem prawego ramienia w bok.

6. Skoki mieszane.

1. Przeskok rozkroczny przez współćwiczącego z rozbiegu dowolnego.
2. Przeskok rozkroczny przez współćwiczącego z wykroku i naskoku.

Ćwiczenia wstępne.

Przykład 1.

Śpiew: Odśpiewanie pierwszej zwrotki hymnu słowiańskiego.
Rozstęp w kolumnę ćwiczebną (rozstęp dowolny).

1. Ramiona w przód, ramiona w dół.
2. Ramiona w przód w górę, ramiona w dół.
3. Ramiona w górę, ramiona w dół.
4. Ramiona w tył, ramiona w dół.

1. Wymachy ramion w przód i w tył.
2. Wymachy ramion w przód w górę i w tył.

1. Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach.
2. Przystaw prawą nogę.
3. Ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach.
4. Przystaw lewą nogę.

1. Rozkrok lewą na palce, przystaw lewą nogę.
2. Rozkrok prawą na palce, przystaw prawą nogę.
3. Rozkrok w lewo, przystaw lewą nogę.
4. Rozkrok w prawo, przystaw prawą nogę.
5. Rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach i przystaw prawą nogę.
6. Rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach i przystaw lewą nogę.
7. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach i przystaw prawą nogę.
8. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach i przystaw lewą nogę.
9. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach i przystaw prawą nogę.
10. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach i przystaw lewą nogę.

W postawie rozkrocznej:

1. Rytmiczne skłony w dół, ramiona w przód luźno zwisają, ręce przy każdem pogłębieniu dotykają ziemi.
2. Z rękami na biodrach, powoli skłon w przód i powoli tułów prostuj.
3. Z rękami na biodrach, rytmiczne skłony w bok, w lewo, rytmiczne skłony w bok, w prawo.

Z postawy zasadniczej:

1. Przysiad podparty i postawa.
2. Przysiad podparty i rozkroki w lewo i w prawo.
3. Przysiad podparty, rozkrok w lewo (w prawo) i podskokami zmiana rozkroku.

Śpiew: Odśpiewanie pierwszej zwrotki hymnu słowiańskiego.
Pozdrowienie.

1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód w górę, palce złożone, jak do przysięgi.
2. Przystaw lewą nogę, prawe ramię w dół.

To samo w kolumnie czwórkowej.
Rozstęp w kolumnę ćwiczebną bez ruchów ramion.
Złączenie w kolumnę czwórkową bez ruchów ramion.

Przykład 2.

Śpiew: Odśpiewanie pierwszej zwrotki hymnu słowiańskiego.
Pozdrowienie w kolumnie czwórkowej.
Rozstęp w kolumnę ćwiczebną z ruchami ramion i podziałem na takty.
1. Ramiona w bok, ramiona w dół.
2. Ramiona w górę nazewnątrz, ramiona w dół,
3. Ramiona skurcz, ramiona w dół.

Ze skrzyżowania ramion przed sobą:
1. Wymachy ramion w bok.
2. Wymachy ramion w górę nazewnątrz.

W postawie rozkrocznej:
1. Ćwierć obrotu w lewo na piętach (podstawa wykroczna lewą) i ćwierć obrotu w lewo na piętach (postawa rozkroczna).
2. Ćwierć obrotu w prawo na piętach (postawa wykroczna prawą) i ćwierć obrotu w lewo na piętach (postawa rozkroczna).
1. Rytmiczne skłony w dół, ramiona wysunięte pomiędzy rozstawionemi nogami jak najdalej w tył, ręce przy każdem pogłębieniu dotykają ziemi.
2. Z rękami na biodrach, rytmiczne skręty tułowia w lewo, rytmiczne skręty tułowia w prawo.

Z postawy zasadniczej:
1. Unik lewą do podporu leżąc przodem jednonóż, powstań, przystaw lewą nogę,
2. Unik prawą do podporu leżąc przodem jednonóż, powstań, przystaw prawą nogę.
1. Wymachy ramion w przód i w bok łukiem dolnym.
2. Przysiad podparty, rozkrok w lewo (w prawo) i podskokami zmiana rozkroku.

Przykład 3.

Śpiew i pozdrowienie: Odśpiewanie pierwszej zwrotki hymnu słowiańskiego i rozstęp w kolumnę ćwiczebną z ruchami ramion.
1. Wymachy ramion w przód i w tył.
2. Wymachy ramion w górę i w tył.
3. Ramiona skurcz, rzuć w górę i łukiem bocznym w dół.
1. Z rękami na biodrach, powoli przysiad i powoli powstań.
2. Przysiad podparty i wymachy ramion w bok z odrzutem w tył.

W postawie rozkrocznej:
1. Rytmiczne skłony w dół, ramiona w górę, ręce przy każdem pogłębieniu dotykają ziemi (o ile możności uderzenie całą dłonią).
2. Z rękami na biodrach, rytmiczne skłony w bok, w lewo i w prawo naprzemian.
3. Ćwierć obrotu w lewo na piętach i klęczka na prawem kolanie. Wymachy ramion w przód i w bok. Powstań do uniku prawą i przystaw prawą nogę.
4. Ćwierć obrotu w prawo na piętach i klęczka na lewem kolanie. Wymachy ramion w przód i w bok. Powstań do uniku lewą i przystaw lewą nogę.
1. Wymach prawą nogą z półobrotem w lewo na palcach lewej nogi.

2. Wymach lewą nogą z półobrotem w prawo na palcach prawej nogi.
Wymach nogi z półobrotem wykonuje się w następujący sposób:
1. Wznieś prawą (lewą) nogę w tył.
2. Wymach prawą (lewą) nogą w przód z równoczesnym półobrotem na palcach lewej (prawej) nogi.
3. Przystaw prawą (lewą) nogę.
1. Okrężne wymachy ramion łukiem przednim w górę i w tył jednorącz.
2. Złączenie do środka z ruchami ramion. (C. d. n.).

BACZNOŚĆ!

W „Dodatku technicznym" Nr. 12 z r. ub. w opisie cwiczeń wolnych dla druhów i młodzieży męskiej, oraz dla druhen i młodzieży żeńskiej — zakradły się błędy, powstałe przez przestawienie lub opuszczenie wyrazów lub wierszy.

Poniżej zamieszczamy tekst właściwy, podług którego należy poprawić opis ćwiczeń zlotowych.

Ćwiczenia wolne druhów.

Str. 99. czwarty wiersz od dołu. Przy powtórzeniu trzeciego wiersza: „Żyje, żyje duch słowiański..." Wykrok lewą i t. d.

Str. 100. trzeci wiersz od góry: Przy zakończeniu zwrotki — przystaw lewą i t. d.

Część I.

Dział B.

Takt	XIII.	4.	ramiona w dół i w przód,
	XIV.	1.	Zwrot dłoni w dół,
		2—4.	powoli ramiona w bok,
Takt.	XXIX.	3.	ramiona w dół do wewnątrz, przedramiona skrzyżuj, na stopach stań.

Dział C.

Takt	V.	1—4.	Powoli powstań do postawy na palcach, ramiona w bok.
	IV.	1.	Na stopach stań, zwrot dłoni w dół,
		2—4.	wytrzymaj.
	VI.	2—4.	postawa na stopach, powoli ramiona w bok,
	XV.	2—4.	powoli ramiona w dół, na stopach stań,
	XVI.	2—4.	wytrzymaj.

Część II.

Dział A.

II.	1.	Skreślić piąty i szósty wiersz.
XXII—XXXII.		Jak takty VI—XVI, tylko w takcie VI jedna ósma obrotu w prawo i unik lewą, a w takcie XVI jedna ósma obrotu w lewo.

Dział B.

XI.	1.	Podpór klęczny leżąc bokiem w prawo, lewe ramię w dół zewnątrz.

Dział C.

	VIII—XII.		Jak takty II — VI.
	XIII.	1.	Ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
	XIV.	4.	odrzucenie ramion w tył i ramiona w przód.

Dział D.

	VI.	3. 4.	wytrzymaj.

Część III.

Dział B.

	VII.	4.	skreślić trzeci i czwarty wiersz.

Dział C.

Takt	V.	1.	Ramiona w dół i w przód,
		2.	ramiona w dół i w bok,
		3.	ramiona w dół i w przód,
		4.	ramiona w dół i w bok.
Takt	VI.	1.	*Pierwszy i drugi* — rozkrok w lewo, przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód. *trzeci i czwarty* — rozkrok w prawo, przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód,
		2.	*pierwszy* — postawa na stopach, ramiona w dół i w bok, *drugi* — postawa na stopach, ramiona w dół, prawe ramię w bok, *trzeci* — postawa na stopach, ramiona w dół, lewe ramię w bok, *czwarty* — postawa na stopach, ramiona w dół i w bok,
		3.	*pierwszy i czwarty* — ramiona w dół i w przód, *drugi* — prawe ramię w dół, *trzeci* — lewe ramię w dół,
		4.	*pierwszy i czwarty* — ramiona w dół i w bok, *drugi i trzeci* — wytrzymaj.
Takt	VII.	1—4.	*Pierwszy i czwarty* — jak w takcie VI. 1—4.
Takt	VIII.	1.	*Pierwszy* — rozkrok w lewo na znak, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód, *czwarty* — rozkrok w prawo na znak, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód,
		2.	*pierwszy* — postawa na stopach, ramiona w dół, prawe ramię w bok, *czwarty* — postawa na stopach, ramiona w dół, lewe ramię w bok,
		3.	*pierwszy* — prawe ramię w dół, *czwarty* — lewe ramię w dół,
		4.	wytrzymaj.

Tekst hymnu słowiańskiego, należy poprawić według tekstu na str. pierwszej, Dod. Tech. Nr. 12.

Ćwiczenia wolne młodzieży męskiej.

Część II.

Dział A.

Takt.		*Pierwszy i trzeci ćwiczący:*		*Drugi i czwarty ćwiczący.*
III.	3.	skreślić drugi wiersz.		
IV.	1—3.	Powoli opad w przód do wagi, prawa noga lekko ugięta, ramiona wytrzymaj.	1—3.	Ramiona w dół i w przód lekko ugięte w górę, podchwyt i podtrzymanie ramion przeciwnika.

Dział B.

X.	1.	—		
	2.	przystaw lewą nogę.		

Część III.

Dział A.

X.	1—3.	Wytrzymaj.	1—3.	Wytrzymaj.
XI.	1—2.	Przysiad podparty,	1—2.	Ramiona w dół, — należy odepchnąć lekko współćwiczącego, by ułatwić mu przejście do przysiadu podpartego,
	3.	wytrzymaj.	3.	przystaw lewą nogę,
XII.	1.	Powstań, wykrok lewą na znak,	1.	Zakrok prawą i skłon podparty.
	2.	pochyl tułów, ramiona w przód w dół i ujęcie przeciwnika w biodrach,		
	3.	wytrzymaj.	2—3.	wytrzymaj.
XIII.	1—3.	Podtrzymanie współćwiczącego.	1—3.	Stanie na rękach.
XV.	1—2.	Ramiona w dół należy lekko odepchnąć przeciwnika,	1—2.	Przysiad podparty.
	3.	przystaw lewą nogę.	3.	wytrzymaj.

XVIII. 1. Pierwszy— czwarty — rozkrok lewą na znak, prawa w rozkroku na palcach.

Ćwiczenia wolne druhen:

W ćwiczeniach wolnych dla druhen prostujemy następujące błędy:

Str.	wiersz od góry:	zamiast:	winno być:
128	6	I czwórka	IV czwórka
	7	II "	III "
	8	III "	II "
	9	IV "	I "
	14	w dół, kiści w dół	w bok, kiści w dół.
129	7	brak przecinka po słowie „opuszczamy".	
135	20	2 (takt)	3 (takt)
150	2	R - jedno ramię	r - jedno ramię
	3	r - obydwa ramiona	R - obydwa ramiona.

Ćwiczenia wolne młodzieży żeńskiej:

W ćwiczeniach wolnych dla młodzieży żeńskiej wprowadzić należy następujące poprawki:

w części I —

takt 9—16 — dodać: w takcie 16 — opuść ramiona;

takt 23 — swobodny wymach lewej nogi w tył;

w części II, dział B —

takt 1 — 1-sza rozkrok lewą nogą,
prawa noga na palcach —
ramiona w bok i t. d.